



*Mere liv i haven  
og sundere afgrøder*

Oplæg DN, Nyborg den 14.november 2018

**Pens. Lektor, Husholdningsøkonom, Miljøpædagog,  
Økologisk Haveambassadør m.v.**

*Anne Grete Rasmussen*

**FruGrøn.dk fra Sorø, [idemager@gmail.com](mailto:idemager@gmail.com) 20.65.20.65**

# Disposition

- Forskellige haver – nytte – æstetik – sundhed?
- Øv, vi har ukrudt og skadedyr?
- Økologisk dyrkning – grundprincipper for "Ø"
- Mere liv i haven, insekthoteller, dufte, farver, snak
- Hygiejne i haven – sprøjtemidler
- Kompost og gødning NPK, dyregødning eller "Guldvand"?
- Kampagne: Giftfri-have.dk og lokale netværk (PØ)
- **Økologisk dyrkning i haver giver:**
- *Biodiversitet*
- *Phytochemicals = medicin til aftensmaden*
- *Mindre emballage og klimabelastning og masser af motion*
- *Måske fællesskaber?*

# Haver: Nytte, etik, æstetik?

Def. En have er afgrænset areal, hvor der dyrkes planter, som giver os og dyr medicin, føde eller oplevelser

- Klosterhave: munke dyrkede urter, medicinplanter
- Heksehave: medicinplanter og åndelige mixturer
- Have med selvforsyning "farfars have" 1940 - 1970
- Sansehave – blomster, dufte, vand
- Naturhave – Skovhave - Fælleshaver
- Byhaver – Urban Farming- Krukkehave - Cementhaver
- Medicinhaver: TV-Fyn "Fjerner impotens og hovedpiner"

**I dag skal det være nemt, sundt, miljøvenligt OG LOKALT?**



BIODIVERSITET



# Økologi kan være godt for biodiversiteten – men forspringet mindskes

**ØKOLOGISK LANDBRUG** Økologisk drift er ofte bedre for biodiversiteten end konventionelt landbrug. Det er senest dokumenteret i forskningsprojektet REFUGIA. Men i takt med at de økologiske brug bliver mere intensive, mindskes forspringet når det gælder mangfoldighed.



Dyrk økologisk og få medicin i aftensmatten  
[Medicinhaveerne.dk](http://Medicinhaveerne.dk)





# Dyrk villahaven eller i andre fællesskaber

- Økologisk haveambassadør PØ + DN



# Ups, ukrudt og skadedyr?

- **UKRUDT:** Uønsket planter der overtager pladsen for andre afgrøder. Planter konkurrerer ligesom vi mennesker;0)
- **Mit værste ukrudt:** Skvallerkål, Ærenpris, Kvikgræs, Japansk pileurt, Agerpaderok, Brændenælde, Mælkebøtter, Brombær, mynter?
- Ny forskning viser, at ukrudt er sundt for både biodiversitet og for os mennesker!
- **SKADEDYR:** Uønsket dyr i haven, som ødelægger planter
- **Mine værste skadedyr:** Rådyr, duer, Dræbersnegle, liljebiller, myrer, og fugle der spiser mine kirsebær. Hvide fluer i drivhus og lus i roserne har ikke mere!

**Forskellige planter og dyr er med til at skabe liv og diversitet i haven**

# Økologisk dyrkning = sundhed

## Økologi betyder – læren om husholdning

Ø-mærket lægger regler for kommerciel dyrkning

Private haver kan med fordel bruge "Ø" regler:

- Man lærer om naturen
- Ser, føler, dufter og smager på fødevaren i hele livscyklus
- Fødevarerne smager bedre og er sundere.
  - ✓ Ingen pesticider, hormoner og uønskede mikroorganismer
  - ✓ Flere phytochemicals = plantens forsvarsstof, som også er godt for vores sundhed
- Familien får billige og friske fødevarer
- Får god motion og gratis [Meditation](#)
- Man kan dele fødevarer med naboen
- Evt. fælleshaver, byhaver som ?

# Økologiske grundprincipper

1. Sundhedsprincippet – opretholdelse af jordens, planternes, dyrenes og menneskers sundhed. Folkesundhed kan ikke adskilles fra økosystemernes sundhed
2. Økologiprincippet – bygger på levende økologiske systemer og kredsløb, der er tilpasset efter lokale forhold, økologi, kultur og omfang. Genbrug, recirkulering, genbrug af materialer og energi
3. Retfærdighedsprincippet – skal sikre retfærdighed med hensyn til det fælles miljø og livsmuligheder
4. Forsigtighedsprincippet – effektivitet og større produktion anvendes kun, når der er både videnskab, praktisk erfaring og opsamlet visdom der fortæller at dyrkningsprincipper ikke skader hverken jord, planter, dyr og mennesker



# Skab MereLiviHaven.dk

Sådan kommer der flere insekter i haven.

- Lad kålen blomstre. [Se video kæmpekål](#)
- Luksus Insekthotel: [Se video: Insekthotel++++](#)
- Standart insekthotel: Se video: [Insekthotel++](#)
- Giv plads til fugle og pindsvin. Mejse spiser lus, og pindsvin spiser snegle
- Dæk jorden med græsafklip, flis.....ikke færdigt!

# Skab variation med planter

- Forskellige planter i haven skaber mangfoldighed af farver og dufte. Godt for biodiversiteten i haven
- FruGrøn's Have:
- Siden jeg begyndte at have Koriander, fennikel og persille i mit drivhus har der ikke været utøj i planterne. Se videoklip: [Koriander i drivhuset](#)
- Timian og persille i rosenbedet holder lusene nede
- Plant krydderurter, tagetes, løg og blomster i urtehaven
- Sædeskift,

**Allelopati**, et samspil mellem to arter, hvor den ene hæmmer eller fremmer vækst med kemiske kampstoffer (fx valnødder)

[Læs mere Havenyt: "Når planter snakker sammen"](#)

# Snak med planter giver god hygiejne!

- De får CO<sub>2</sub> og evt. sygdom opdages tidligt. Fjern det angrebne, så smitten ikke breder.
- Opdages bladlus tidligt, fjernes de ved spuling med vand
- Nuldr' frugtræet's blomster og sum som en bi.
- Kolonier af æblevikker, spindemider, angrebne blade m.v. klippes af og kommes i en affaldssæk
- Tynd ud i planter, æbler og frugter, så de får plads
- Pluk alle frugter, så der ikke dannes frugtmumier
  - Læg ikke smitsomme planterester på komposten!

# Link: Hvilken er dræbersneglen?

Link: Naturstyrelsens artsleksikon





# Kompost – i villahaven?

- Når du kører dit haveaffald på genbrugsstationen fjernes næringsstoffer fra din parcel. Brug affald som dække eller lav bunker
- Kompost åben eller lukket. Vendes iltes
- Forskellige metoder – by – parcel - land
- Dette må IKKE komme i en kompost: Video
- Sådan laver du en kompost – video
- 1 regnorm producerer 1 g kompost/dag – 1000 producerer 1 kg/dag (Landboliv p. 186)
- Kom det de uønskede vilde planter i en sort sæk, en balje eller tør det og brænd det af

# Gødning?

- SUPERFOSFAT: (1840) - Justus Liebig's forskning benmel og  $H_2SO_4 = CaHPO_4$  NP-gødning vandopløseligt ( $(NH_4)_3PO_4$ )
- **Nu: NPK-gødning – nemt men....**
- Gødning hos farfar (1900 – 1960) høns, duer, 2 grise, lokumsspand, kompost/bælgplanter/æbler/blomster m.v.
- "Guldvand" 9dl vand+1dl urin. Årligt nok til 100-350m<sup>2</sup>  
"Vores urin indeholder betydelige nitrogeniveauer samt fosfor og kalium (typisk et NPK-forhold på omkring 11 - 1 - 2,5, svarende til kommercielle gødninger"(Crawford.p.54)
- Dyregødning, fx Hønsemøj: 2 kg pr 100m<sup>2</sup>
- Kvælstoffikserende bælgplanter
- Dækket jord – kompost – vinterafgrøder – rodet have?

# Spiselige haver – sundt eller giftigt?

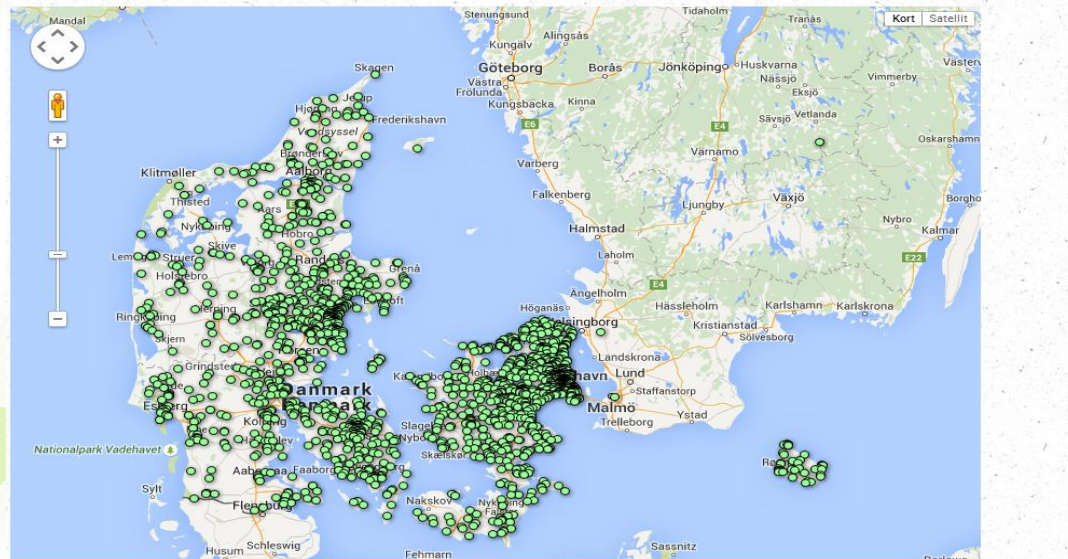




# Kampagne: Giftfri-have.dk

## Giftfrie haver over hele Danmark

På godt halvanden måned er 3150 haver over hele landet tilmeldt 'Giftfri Have'. Det svarer til ca. 550 hektar. Vores mål er 100.000 haver i 2020, så vi skal have endnu flere med. Se, hvor mange haver, der er tilmeldt i dit lokalområde. Vi opdaterer kortet løbende.





# Sekundære stoffer = Phytochemicals

- Stoffer der giver planter duft, farve og smag
- Sørger for kommunikation og orden i naturen
- Planters forsvarsstoffer mod skadedyr og sygdomme
- Nogle stærkt giftige, men god dosis hæmmer cellevækst
- Jo mindre kvælstof, jo flere sekundære stoffer, d.v.s.
- Økologiske/vilde planter har bedre "immunforsvar"
- Derfor højere indhold af C-vit., polyfenoler, flavonoider i økologiske tomater, æbler, vin m.v. (Søgaard p.143)
- Disse stoffer er også med til at give mennesket et godt immunforsvar, - fx hæmme visse kræftformer

Phytochemicals er medicin

# Phytochemicals



## Antioxidanter

Beskytter celler og mindske risikoen udvikling af visse former for kræft og hjertekar sygdomme.

1. Carotenoider - frugt og gulerødder
2. Flavonoider - frugt, grøntsager
3. Polyphenoler - te, vindruer
4. Allyl sulfider - løg, porrer, hvidløg

Homonal Virkning – isoflavoner i soja, østrogen i Humle

Antibakteriel virkning – allicin i hvidløg, tymol i timian

Stimulering af enzymer – glycosionater i kål m.v.

Sapoiner i bønner forhindrer formering af kræftceller

## Phytokemikalier i fødevarer varierer

# Dyrk/spis sunde fødevarer



- 15 nemme flerårige planter
- Planter skal ikke overvandes eller overgødes!
- "Krise gør stærk" ;0)
- Opbevaring vigtig for holdbarhed/sundhedsværdi
- Del ud og byt fødevarer med naboer
- Kogning nedsætter indhold af sekundære stoffer (90%?)
- Spis rå eller dampet grønsager
- Spis med skræl
- Prøv CO<sub>2</sub> venlig koldsyltning i stedet for frysning

# Tak for nu!

## Kontakt mig for:

- **Foredrag med oplevelser med familien eller med kolleger:**
- **Foredrag med smagsoplevelser**
- **Rundvisning med foredrag og oplevelser i medicinhaverne i Tranekær**
- **Evt. med spisning og sanseoplevelser på den økologiske cafe Sukkerfabrikken.dk**
- **Spørgsmål om rengøring, Rengøringsekspert hos BOLIUS.dk. Som udgiver bladet BOLIUS, Boligejernes uvildige videntcenter**

**Venligst Pens. Lektor Anne Grete Rasmussen**

**[idemager@gmail.com](mailto:idemager@gmail.com), telefon 20652065**

**Hjemmeside [www.FruGrøn.dk](http://www.FruGrøn.dk) eller [www.husarbejde.dk](http://www.husarbejde.dk)**



# Kilder og litteratur

- Crawford, Martin ( 2010) [Creating a Forest Garden](#)
- Fødevarestyrelsen (1998) [Antioxidants in fruits and vegetables](#)
- Søgaard, Ane Bodil og T. Østergaard( 2008) "Hvad er det du spiser – økologi, mad og sundhed"
- McIntyre, Anne (2012) Lægeplanter i krukker
- Videnskab.dk (2012) [Er stenalderkost overhovedet sundt?](#)
- Garland, Sarah (1979) Gyldendahls store urte- og krydderibog
- Notater på [www.husarbejde.dk](http://www.husarbejde.dk) +opslag på wikipedia
- Kämpgagård, Niklas (2018) Landboliv
- [Økologi.dk Kompost god jord](#)